

Hieronder vind je ons overzicht van beweegactiviteiten en cursussen. Heb je vragen? Neem dan contact op met de contactpersoon.

Activiteit	Waar	Wanneer	Contactpersoon
<b>Bewegen 'Bij Mozart'</b> Bewegen voor iedereen die behoefte heeft aan bewegen op een laagdrempelig manier. Er wordt rekening gehouden met de wensen en behoeften van de deelnemers.	Mozartlaan 161	Elke donderdag 10.00 tot 12.00 uur	Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>
<b>Fit met Weidedorp</b> Bewegen voor iedereen die behoefte heeft aan bewegen op een laagdrempelig manier. Er wordt rekening gehouden met de wensen en behoeften van de deelnemers.	Wijkhuys Weidedorp Curacastraat 10	Elke maandag 13.00 tot 16.00 uur	Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>
<b>Fit met Nijverheid</b> Een beweegactiviteit in de buitenlucht voor iedereen die behoefte heeft aan bewegen op een laagdrempelig manier. Er wordt rekening gehouden met de wensen en behoeften van de deelnemers.	Wijkhuys Nijverheid Wildersinkstraat 5-09	Elke dinsdag 11.00 tot 12.00 uur	Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>
<b>Beweegactiviteit voor mensen met een migratieachtergrond.</b> Laagdrempelige beweegactiviteit in de buitenlucht voor inwoners van Hengelo met een migratieachtergrond.	Deze activiteit is in oprichting. Heb je vragen over deze activiteit? Neem dan contact op met de contactpersoon, Mitchel Ganeshi.		Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>
<b>Wandelen</b> Een gezellige wandelgroep die voor iedereen toegankelijk is.	Kulturhus Hasselo, Henry Woodstraat 62	Dinsdag 19.00 uur	Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>
<b>Vitality Club</b> Een laagdrempelige beweegactiviteit in de buitenlucht voor senioren. Een combinatie van kracht, conditie en coordiantietraining.	Deze activiteit is in oprichting. Heb je vragen over deze activiteit? Neem dan contact op met de contactpersoon, Mitchel Ganeshi.		Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>
<b>Glazen Huis</b> Beweegactiviteit voor kinderen in de speeltuin van het Glazen Huis. Spelvormen, samenwerken, alleen en tegen elkaar.	Cesar Franckstraat 46 Hengelo	Donderdag 15:00- 16:00	Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>
<b>Wandelen</b> <b>Nationale diabetes Challenge</b> Stap voor stap onder begeleiding in beweging komen. Je hoeft niet sportief te zijn om mee te doen, je loopt op je eigen tempo en wandelt iedere week een stukje meer. Samen trainen we naar een afsluitende wandeling van 5 kilometer.	Hengelse Es Fysio Hengelo, Havezatenlaan 1-13  Slangenbeek	Woensdag 10.00 uur <b>Start 26 april 2023</b>  Woensdag 19.00 uur <b>Start 2 mei 2023</b>	Mitchel Ganeshi 06-34353198 <a href="mailto:m.ganeshi@wijkkracht.nl">m.ganeshi@wijkkracht.nl</a>

Activiteit	Wat	Wanneer	Contactpersoon
<b>Hengelo in beweging voor statushouders</b>	Een laagdrempelig sporttraject. Statushouders maken kennis met de Nederlandse samenleving, leren spelenderwijs de Nederlandse taal en worden ze gemotiveerd om mee te doen in de samenleving.	Start najaar 2023	Tanja Diepenmaat 06-10273964 t.diepenmaat@wijkkracht.nl

Cursus	Omschrijving	Wanneer	Contactpersoon
<b>Voel je goed</b>	Gezondheidskursus voor volwassenen die laaggeletterd zijn en/of een migratieachtergrond hebben en willen werken aan een gezonder gewicht.		Tanja Diepenmaat 06-10273964 t.diepenmaat@wijkkracht.nl
<b>Empowerment</b>	Voor mensen die willen werken aan zelfvertrouwen en zelfinzicht om zo (beter) mee te kunnen doen in de maatschappij. Voor mensen die moeite hebben met taal (laaggeletterd en/of een migratieachtergrond).		Tanja Diepenmaat 06-10273964 t.diepenmaat@wijkkracht.nl
<b>Fit, fun and Friends</b>	Fit, Fun & Friends is een gezondheid bevorderende cursus waarin bewegen, voeding en leefstijl centraal staan. De interventie is speciaal ontworpen voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Fit, Fun & Friends loopt 10 weken, waarbij er één keer per week een bijeenkomst van 1,5 uur plaatsvindt. De cursus zal plaatsvinden in Wijkhuys Weidedorp aan de Curacaostraat 10 in Hengelo	Nog niet bekend	Tanja Diepenmaat 06-10273964 t.diepenmaat@wijkkracht.nl